

«Malorie, fais l'effort de parler l'allemand»

SKI ALPIN Désignée marraine de Malorie Blanc, l'une de nos «8 étoiles valaisannes», la skieuse de Coupe du monde Camille Rast lui rappelle l'importance de se familiariser avec la langue de Goethe.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH



Elles s'étaient croisées quelques fois sans jamais vraiment discuter. En cette mi-décembre, la rencontre se fait de manière virtuelle. C'est que Camille Rast et Malorie Blanc sont au cœur de leur saison, d'un hiver qui voit les deux skieuses slalomer d'une piste à l'autre. D'ailleurs, lors cette conversation par écrans interposés, Camille Rast vient de rentrer d'Italie alors que Malorie Blanc se trouve à Adelboden. «Félicitations pour ta belle performance. C'est cool si tu as eu un bon feeling sur cette piste», commence Camille Rast en référence à la 3e place obtenue par Malorie Blanc dans l'Oberland, son meilleur résultat au niveau FIS. «C'est marrant parce que c'est là-bas que j'avais remporté ma première victoire en FIS. J'avais pu ramener une belle petite cloche à la maison», se marre la Vétrozaine.

Dans un monde plus professionnel

Les années FIS, le troisième échelon derrière la Coupe d'Europe et la Coupe du monde. Si Malorie Blanc vit sa deuxième saison à ce niveau, Camille Rast l'a quitté il y a cinq ans, même si elle y a encore fait quelques apparitions ces dernières saisons. «Le monde FIS, c'est un peu l'entrée dans le monde professionnel, c'est là qu'on commence à investir plus de temps dans le matériel, la préparation, dans l'entraînement», se rappelle Camille Rast. «C'est vraiment ça. On arrive à un niveau où on doit se faire sa place. C'est chouette qu'on soit pris un peu plus au sérieux aussi, chouette également de pouvoir compter sur un service un peu plus personnalisé», ajoute Malorie Blanc.

L'importance de l'allemand

Très vite, la conversation débouche sur Brigue, épicerie du centre national de performance Ouest. Si Camille Rast l'a fréquenté en étudiante/skieuse externe, Malorie Blanc y réside en semaine quand elle n'est pas sur des courses. Externe ou in-



Malorie Blanc, 17 ans, a pu échanger avec Camille Rast (en vignette, KEYSTONE) qui monte en puissance en Coupe du monde en slalom et en géant cet hiver. HÉLOÏSE MARET

terne, un dénominateur commun s'applique à ces années haut-valaisannes: l'allemand. Et Camille Rast tient à rappeler à Malorie Blanc l'importance de se familiariser avec la langue de Goethe.

«Parler l'allemand te permet de trouver les bons mots pour t'entraîner. Si tu le parles bien, les gens pourront aussi plus facilement t'aider, parce qu'à Swiss-Ski, peu de coachs parlent français. C'était du moins le cas dans le groupe Coupe d'Europe au sein duquel aucun membre du staff ne parlait le français», se souvient Camille Rast. Malorie Blanc entend le conseil. «Mais tu as pris des cours spécifiques?» demande-t-elle à la technicienne de Coupe du monde. «Non. J'essayais de faire l'effort de parler

l'allemand avec les Haut-Valaisans et ne pas les laisser parler français. Je faisais de même sur les courses FIS en tentant d'engager des discussions avec les Suisses alémaniques pour avoir un vocabulaire plus large.» «C'est vrai qu'on est souvent entre francophones. Mais à l'école, on apprend le bon allemand, pas le suisse allemand», rétorque Malorie Blanc. «C'est parfait. En maîtrisant le bon allemand, tu pourras parler avec les Autrichiennes, les Allemandes et même les Italiennes du Tyrol plus tard», rappelle Camille Rast.

Vélo, moto et préparation mentale

«Mis à part ça, c'est excellent votre série sur les huit jeunes. Mais en étant la

marraine de l'un d'eux, je me sens vieille», se marre Camille Rast entre deux échanges. Eclat de rire général et fin de la petite parenthèse. Le ton détendu nous permet de leur rappeler que toutes deux ont des passions communes. «Ah bon? Deux? C'est quoi, manger un bon morceau de viande?» rigole Camille Rast. «J'aime bien, effectivement», sourit Malorie Blanc. Toutes deux sont passionnées de moto et de deux-roues, le VTT pour Rast, le cyclisme pour Blanc. «Ça permet de travailler sa condition physique et de se vider la tête en faisant autre chose que du ski», confie la skieuse d'Anzère. «Tu as tout dit. C'est important d'avoir quelque chose pour s'échapper», réplique Camille Rast. Autre point de discussion? La

préparation mentale. Pour le deuxième hiver consécutif, Malorie Blanc travaille avec un coach. Après sa mononucléose, Camille Rast dit également avoir été suivie durant six mois. «J'ai ensuite essayé d'intégrer quelques concepts de la préparation mentale dans mon entraînement, telle que la visualisation qui permet une certaine confiance en soi. Si cela te fait du bien, continue», encourage Camille Rast. «Mais il ne faut pas que cela devienne une obligation supplémentaire. En fait, il faut apprendre à s'écouter soi-même», termine Camille Rast dans un dernier précieux conseil. Une Camille Rast qui dit se tenir à disposition de Malorie Blanc en cas de questions au cours des prochaines semaines et mois à venir.

EN BREF

FOOTBALL

Ben Chilwell opéré du genou

Coup dur pour Chelsea: son latéral gauche Ben Chilwell (25 ans) va subir une opération d'un genou, près d'un mois après une blessure contractée contre la Juventus en Ligue des champions. Sa fin de saison est compromise. Chilwell a subi une lésion du ligament croisé antérieur lors de la victoire des Blues contre la Juve le 23 novembre dernier. L'équipe médicale de Chelsea avait alors choisi de passer par une rééducation sans opération, sans succès. «Malheureusement, Ben n'a pas pu progresser et, collectivement, la décision a été prise de procéder à une réparation chirurgicale», a précisé le club. **ATS**

FOOTBALL

Mort du frère cadet de Maradona

Le frère cadet de Diego Maradona, Hugo, est mort mardi à Naples à l'âge de 52 ans, un peu plus d'un an après la disparition du génie argentin, a annoncé le club de foot napolitain sur son site internet. «Hugo Maradona est mort», a indiqué le «Napoli» dans un bref communiqué, confirmant une information des médias selon lesquels il aurait succombé à un infarctus. Ancien joueur, il avait évolué en Italie, en Autriche, en Espagne, en Argentine et au Japon, avant de retourner en Italie pour s'y installer définitivement et embrasser une brève carrière d'entraîneur au sein de clubs amateurs de Naples. **ATS**



Mbabu manque la reprise

Le défenseur Kevin Mbabu était absent à la reprise de l'entraînement de Wolfsburg. Selon une information du site allemand «Sportbuzzer», le Genevois a été infecté au coronavirus à Dubai lors de ses vacances de Noël. Mbabu, dont on ignore s'il est vacciné, avait déjà été positif au coronavirus en été 2020. **ATS**